



Pressemitteilung: Azubi-Tag Ernährung bei DB Netz AG in Nürnberg

Von Kalorien und Fetten: Interessantes und Neues zum Thema Ernährung beim Azubi-Tag der Deutschen Bahn

Am 16. Oktober 2003 stand für 120 Auszubildende der DB Netz AG in Nürnberg ein besonderes Fach auf dem Lehrplan: Der Verein Deutscher Eisenbahner-Sportvereine VDES und die Bahn BKK luden ein zum Azubi-Tag „Ernährung“. Unterstützung erhielten sie vom Heroldsberger Unternehmen contract:relax GmbH, welches mit sportwissenschaftlichem Know-How maßgeblich an Konzeption und Durchführung der Veranstaltung beteiligt war.

Ziel dieses Events war, den 16- bis 20-jährigen praktische Kompetenz zum Thema Ernährung anschaulich und leicht verständlich zu vermitteln. Die Auszubildenden konnten an verschiedenen Stationen ihr Wissen über Nahrungsmittel testen, Blutdruck und Körperfett messen, in Blindtests ihre Sinne schulen und bei der Zubereitung eines kompletten Menüs ihre Kochkünste unter Beweis stellen.

Großes Interesse weckten die Stationen zur Nahrungsmittelkunde und zum Energieverbrauch. Unter Anleitung durch das contract:relax Team lernten die Azubis Inhalte und Kalorien täglicher Nahrungsmittel kennen. Die Teilnehmer erlebten, wie Nahrungsmittel als Energieträger dem eigenen Körper zur Verfügung stehen. In Einzeltests wurden über eine Atemgasanalyse (Spirometrie) der Verbrauch von Kohlenhydraten und Fetten in Ruhe sowie unter einfacher Belastung auf dem Fahrradergometer aufgezeigt.

Neben der DB Netz AG greifen eine Reihe weiterer Firmen aus dem Großraum Nürnberg gerne auf die Leistungen des Heroldsberger Unternehmens zurück. contract:relax versteht es, wissenschaftliche Analysen wie etwa die Spiroergometrie auf hohem Niveau leicht und appetitlich zu servieren.

Oktober 2003